

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Leichtathletik: Die Ausdauer mit Spaß trainieren

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



IV.23

Leichtathletik

Wir halten Schritt – Die Ausdauer mit Spaß trainieren

Kim Kristin Meidert

Illustrationen: Katharina Friedrich



© RAABE 2024

© Photodisc / Thinkstock

Ausdauertraining in der Grundschule beinhaltet viele Aspekte: In vielfältigen Spiel- und Staffelformen trainieren die Schülerinnen und Schüler nicht nur mithilfe verschiedener Trainingsmethoden (z. B. Dauermethode und Intervalltraining) ihre Ausdauer. Vielmehr können sie auch körperliche Reaktionen erleben und grundlegende Kenntnisse vom Trainieren körperlicher Fähigkeiten erlangen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 bis 4
Dauer:	ca. 7 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Spaß am Ausdauertraining entwickeln, Ausdauer trainieren und verbessern, Körperreaktionen bei körperlicher Aktivität wahrnehmen, Orientierung im Raum schulen
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Laufschulung, Ausdauertraining
Medien:	Übungs- und Spielbeschreibungen

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Die Ausdauer lässt sich auf unterschiedliche Arten trainieren: Zum einen durch das langsame Laufen über einen längeren Zeitraum (Dauermethode) oder über das schnelle Laufen mit kurzen Erholungspausen dazwischen (Intervalltraining). Somit schulen viele Sportspiele und Themen im Sportunterricht ganz nebenbei die Ausdauer sowie das Herz-Kreislauf-System der Kinder. Es ist sinnvoll, das Lernziel der Unterrichtseinheit transparent zu machen, sodass die Schülerinnen und Schüler die positiven Effekte des Trainings für den Körper und ihre Gesundheit aktiv wahrnehmen.

Das Ziel des Ausdauertrainings sollte sein, dass jedes Kind so viele Minuten am Stück laufen kann, wie es alt ist. Dies kann am Ende der Einheit überprüft werden.

Alternativ gibt es den Cooper-Test, bei dem die Kinder 12 Minuten lang ununterbrochen möglichst viele Runden um ein genormtes Feld laufen sollen, sodass am Ende ausgerechnet werden kann, wie viele Meter gelaufen wurden. Dieser Test kann zum Beispiel auf dem Sportplatz durchgeführt werden.

Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Ausdauertraining für alle

Beim Schulsport begegnen sich Kinder mit sehr heterogenen körperlichen Voraussetzungen. Dies ist beim Themenfeld Ausdauer unbedingt zu beachten. Der Sportunterricht zielt unter anderem darauf ab, den Schülerinnen und Schülern Spaß an der Bewegung und am Sport zu vermitteln und einen Transfer zu ihrem Alltag zu schaffen. Somit sollte stets betont werden, dass jedes Kind nach seinen Möglichkeiten sein Bestes gibt. Es geht also um eine individuelle Zielerreichung für jedes Kind und weniger um einen Vergleich der körperlichen Leistungen in der Gruppe.

Sport kann anstrengend sein

Gerade vor dem Hintergrund, dass die Kinder unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen, ist zu bedenken, dass die Körperempfindungen, die die Kinder beim Ausdauerlauf machen werden, für manche unangenehm sein können. Für Kinder kann es zum Beispiel beängstigend sein, ihren Herzschlag so deutlich zu spüren oder dicht an ihre Belastungsgrenze zu gelangen. Darauf sollte die Lehrkraft vorbereitet sein und diesen Schülerinnen und Schülern die Angst nehmen. Die Kinder könnten zum Beispiel nach einem Lauf ihren Puls messen und ihn mit dem der anderen vergleichen.

Was machen Sie, wenn ...

- ... Sie ein stark übergewichtiges oder sehr unsportliches Kind in der Klasse haben?
Betonen Sie, wie unterschiedlich und vielfältig die Voraussetzung der Kinder sind und wie wichtig es ist, sich individuelle Ziele zu stecken. Mit den Kindern könnte vereinbart werden, dass sie bei den Übungen und Spielen zwischendurch gehen dürfen. Die Hauptsache ist, dass die Kinder in Bewegung sind und sich nicht bedrängt, sondern wohlfühlen. Versuchen Sie besonders bei diesen Kindern, Fortschritte in ihrer Leistung – seien sie auch noch so klein – bewusst zu machen und zu loben.
- ... die Kinder nicht motiviert sind?
Versuchen Sie, den Fokus auf die spielerischen Aspekte des Trainings zu legen. Passen Sie die Stundeninhalte an Ihre Lerngruppe an und variieren Sie die Übungen und Spiele, z. B. durch leichten Wettkampfcharakter. Motivierende Musik, die sich zum Laufen eignet (mit ca. 140 bpm), unterstützt die Kinder beim Training. Die Kinder können auch eigene Musik mitbringen oder Wünsche einbringen.

Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

Vorbereitung der Einsteckkarten

Die Einsteckkarten (**M 4**, **M 8**, **M 17**) sollten nicht größer als 11 x 11 Zentimeter sein und im Idealfall laminiert werden. So halten diese länger (auch bei Nässe) und lassen sich einfacher im Würfel verstauen und wieder entfernen. Die Gestaltung der Karten (z. B. ausmalen) kann nach dem Ausdrucken von Ihnen oder den Kindern weiter ausgeführt werden.

Welche weiteren Medien Sie nutzen können

- **Deutscher Leichtathletik-Verband (Hg):** Kinderleichtathletik. Philippka-Sportverlag, Münster 2018.
Grundlagenliteratur zum Thema Laufen, Springen, Werfen und Langlauf mit zahlreichen kindgerechten und leicht umsetzbaren Übungsvorschlägen.
- **Baschta, M.; Lange, H. und Pargätzi, J.:** Praxisbücher Sport: Ausdauertraining in der Schule. Limpert Verlag, Wiebelsheim 2015.
Informatives Hintergrundwissen und Praxisübungen speziell im Bereich Ausdauertraining.
- www.sportpaedagogik-online.de/ausdauer1.html [zuletzt abgerufen am: 12.02.2024]
Sammlung von Beiträgen und Praxisbeispielen zum Thema Ausdauertraining.

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls



Sicherheitshinweis

1. Stunde

Thema: Was ist Ausdauer und wie kann man sie trainieren?

Einstieg: Die SuS versammeln sich im Sitzkreis und L erfragt deren Vorwissen zum Thema Ausdauertraining. Die Beiträge der SuS können auf einem Plakat gesammelt werden.

Hauptteil:

M 1 **Würfel-Übungen** / Die SuS gehen in 4er- bis 5er-Gruppen zusammen. Während der Aufwärmphase (ca. 7–10 Minuten) würfeln die SuS abwechselnd und absolvieren die jeweilige Übung.



„Würfelstaffel“: An einer Hallenseite wird pro Gruppe ein Starthütchen aufgestellt und in ca. 20 Metern Entfernung je ein zweites Hütchen sowie je ein Würfel. Jede Gruppe erhält eine Vorlage des Ausmalbilds **M 2** und Buntstifte. Die jeweils ersten Kinder der Gruppen laufen zu ihrem Hütchen, würfeln eine Zahl und laufen zurück. Dort malen sie ein entsprechendes Feld auf dem Bild aus. Währenddessen läuft das nächste Kind los und wiederholt den Vorgang. Es wird so lang gespielt, bis das gesamte Bild ausgemalt wurde.

M 2 **Würfelstaffel – Ausmalbild**



Alternativ erhalten die Gruppen je ein leeres Blatt Papier und einen Stift. Ziel des Spiels ist es, alle Würfelaugen zu addieren, bis mehr als z. B. 50 Punkte gesammelt wurden. Dieses Team hat dann gewonnen. Die Anzahl der Punkte ist von den Rechenkompetenzen der SuS abhängig.

Abschluss: Mit 4 Hütchen wird eine Laufrunde markiert. Jedes Kind würfelt einmal und muss die entsprechende Anzahl an Runden laufen.

Benötigt: 2 Hütchen, 1 (Schaumstoff-)Würfel, Buntstifte und ggf. 1 leeres Blatt Papier pro Gruppe

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Leichtathletik: Die Ausdauer mit Spaß trainieren

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

